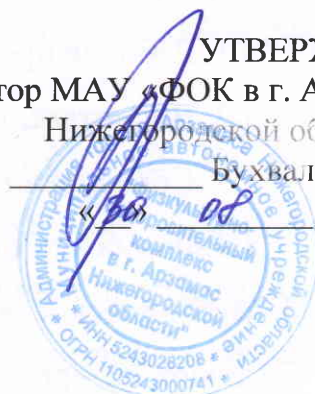


Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Арзамас
Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете МАУ
«ФОК в г. Арзамас
Нижегородской области»
протокол № 1
от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ «ФОК в г. Арзамас
Нижегородской области»
Бухвалов А.В.
«30» 08 2024 г.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: от 6 до 18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составители:
Тренер- преподаватель Денисов А.И.

г.о.г. Арзамас
2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Содержание программы.....	11
3.1. Рабочие программы модулей.....	11
3.2. Воспитательная работа.....	53
3.3. Соревнования.....	54
3.4. Форма аттестации и контроля	57
4. Методическое обеспечение программы.....	63
5.Список литературы.....	66

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устава МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области».

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется разнообразием стилей игры. Участие в соревнованиях помогает юным теннисистам совершенствоваться в мастерстве игры с противниками разного стиля. Однако реализация двигательных качеств должна осуществляться с учетом возрастных особенностей. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе индивидуального технического и тактического мастерства.

Направленность программы физкультурно-оздоровительная.
Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа «Настольный теннис» (далее - Программа) направлена на укрепление общего физического состояния.

Новизна данной программы заключается в модульном обучении, разработанная с учетом современных тенденций в образовании, в результате которого:

- вовлекаются дети в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- выявляются, развиваются и поддерживаются талантливые дети, проявившие выдающиеся способности;
- индивидуальная траектория обучения;
- организационные формы обучения;
- социализация и адаптация к жизни в обществе;
- формируется грамотность в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- формируется общая культура;
- удовлетворяются индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- функция тренера-преподавателя (не простая передача знаний, а управление индивидуальной работой обучающихся).

Актуальность программы заключается в модульной системе обучения, которая сегодня становится все популярней в силу своей динамичности и высокой результативности.

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения являются приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и спортом

Игра в настольный теннис – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в правильном воспитании детей и подростков.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, занимающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью вовлечению большего количества обучающихся в социально-активные формы физкультурной деятельности. Игра в настольный теннис сочетает в себе элементы различных видов спорта. Теннис требует проявления не только физических качеств, но и внимания в течение длительного времени, быстрой реакции, игровой интуиции и твердой воли. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка.

Цель программы: создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучение истории и терминологии настольного тенниса;
- изучение основ анатомии, физиологии и гигиены;
- изучение требований техники безопасности на занятиях;
- обучение основам техники настольного тенниса;
- изучение правил соревнований по настольному теннису.

Воспитательные:

- повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении обучающихся в секции;
- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активных личностей;
- профилактика правонарушений, обеспечение занятости детей и подростков.

Развивающие:

- развитие общей физической подготовленности дыхательной системы и сердечно - сосудистой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции.
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления.

Отличительная особенность данной программы от типовой программы состоит в том, что данная модульная дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису предназначена для обучающихся в МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области».

Срок реализации программы – 3 года.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы от 6 до 18 лет.

Наполняемость групп при реализации модульной дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис»:

№	Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Общеразвивающие группы (ОРГ)				
1.	Стартовый уровень	1-3 года	15	25

Условия набора: принимаются все дети, желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Объем программы:

- 168 часов из расчета 4 академических часа в неделю (42 учебных недель);

- 252 часа из расчета 6 академических часов в неделю (42 учебных недель);

- 336 часов из расчета 8 академических часов в неделю (42 учебных недель).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с сентября и ведется в соответствии с Учебным планом МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области», утвержденным на учебный год. Срок реализации данной программы составляет 42 учебных недели.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебно-тренировочного занятия при реализации модульной дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» рассчитана в академических часах (академический час – 45 минут) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 часов. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, соревнования.

Формы аттестации: Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов. Аттестация позволяет оценить уровень развития

способностей и личных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Основной показатель работы — это стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественном показателе физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовках.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольного тенниса;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- выполнение контрольных нормативов по различным видам подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- повышение уверенности в себе, развитие коммуникативных навыков;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- развитие мотивации и стремления к совершенствованию.

Метапредметные результаты:

- развитие координации и ловкости;
- повышение уровня физической подготовки;
- развитие тактического мышления и улучшение концентрации и внимания;

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Формы подведения итогов освоения программы в форме устного опроса по теоретической подготовке, сдача контрольных испытаний по практической подготовке, участие в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение: Оборудование включает теннисные столы, сетки для настольного тенниса, теннисные ракетки, теннисные мячи, тренажеры – колесо, стол - стенка.

Инвентарь: гантели, маты гимнастические, набивные мячи, скакалки, мячи теннисные, скамейки гимнастические, набор снарядов для развития прыгучести, тренажеры для обучения техники игры и ее совершенствования, корзины для мячей.

2.Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов по всей программе	168 ч/в год			252 ч/в год			336 ч/в год			Формы промежуточн ой аттестации
			тео рия	практи ка	всего	тео рия	практи ка	всего	теори я	практи ка	всего	
1.	Первоначальные навыки игры в настольный теннис	216	7	65	72	7	65	72	7	65	72	Устный опрос, контрольные испытания
2.	Развитие координации движений и основных физических качеств	307	3	64	67	3	105	108	3	129	132	Устный опрос, контрольные испытания
3.	Формирование навыков и приемов техники игры в настольный теннис	233	3	26	29	3	69	72	3	129	132	Устный опрос, контрольные испытания
Итого часов		756	13	155	168	13	239	252	13	323	336	

3. Содержание программы

3.1 Рабочие программы модулей

168 часов в год

Модуль 1. Первоначальные навыки игры в настольный теннис

Первоначальные навыки игры в настольный теннис — это базовые элементы и техники, которые необходимо освоить начинающим игрокам для успешного участия в игре.

Цель: Гармоничное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся посредством приобщения к виду спорта настольного тенниса.

Задачи:

- ознакомление с правилами техники безопасности;
- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- ознакомление детей с терминологией упражнений и простейшими правилами игры в настольный теннис;
- формирование знаний о настольном теннисе;
- развитие скоростных качеств;
- развитие координации.

Планируемые результаты:

- знание истории развития настольного тенниса в мире и России;
- ознакомление правил безопасности на занятиях по настольному теннису;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по настольному теннису;
- особенности выполнения технических приемов по настольному теннису.

уметь:

- выполнение хватки и стойки;
- выполнение ударов по мячу;
- перемещения в стойке теннисиста;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.

№	Наименование разделов	Количество часов	Формы
---	-----------------------	------------------	-------

п/п		теория	практика	всего	промежуточной аттестации
1	Общая физическая подготовка	4	49	53	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	14	17	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		2	2	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		7	65	72	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. История развития настольного тенниса как вида спорта. Правила игры в настольный теннис. Гигиена спортсмена.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

Упражнения для развития быстроты передвижений: - один передвигается короткими прыжками в стойке теннисиста, случайным образом выбирая направления движения, часто и быстро его меняя, другой повторяет движения первого; время выполнения - 30 сек, потом отдых - 30 сек, затем - наоборот;

Перемещения приставным шагом вокруг одной половины стола, касаясь игровой рукой стола у сетки с одной стороны, потом - с другой.

Перемещения выполняются: на время (15 сек) в максимальном темпе или 10 перемещений (засекается время). - передвижения в четырехметровой зоне и в максимальном темпе в течение 15 сек.; 13 - имитация изученных перемещений: короткое перемещение влево - вправо (игра из двух точек), разворот в левом углу (игра справа из левого угла), перемещение при игре из двух углов в максимальном темпе в течении 15 сек: - имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева в максимальном темпе в течение 15 сек.

Применяются различные виды бега: медленный, ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:

Для рук: - вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах; - подъемы рук вперед - в стороны - вверх; - махи руками назад, в стороны; -отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке). - сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища: - повороты корпуса; - круговые движения в пояснице в правую и левую стороны; - наклоны вперед - назад, вправо - влево; - пресс на количество и на время.

Для ног: - махи вперед и в стороны; - вращения коленями; - выпады; - приседания; - вращения голеностопами; - прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°; - запрыгивание и спрыгивание со скамейки; - прыжки вперед с места; - прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без рук). - прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении); - прыжки через вчетверо сложенную скакалку; - прыжки в полном приседе; 14 - прыжки с высоким подниманием бёдер.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед-назад.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа; выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.).

Модуль 2. Развитие координации движений и основных физических качеств

Физическая подготовленность спортсмена характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации.

Сила — это физическое качество, выражающееся в способности преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Быстрота движений характеризуется временем двигательной реакции, максимальной скоростью одного движения и максимальной частотой движений в единицу времени.

Ловкость - способность управлять своими движениями во времени и в пространстве, быстро овладевать своими движениями, способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой.

Цель: Формирование и совершенствование координации движений, а также развитие основных физических качеств, необходимых для успешной игры в настольный теннис.

Задачи:

- развитие координации движений, силы, выносливости, ловкости, быстроты.
- формирование интереса к спортивной игре настольный теннис;
- укрепление мышечной системы, развитие выносливости;
- развитие игрового мышления.

Планируемые результаты:

- улучшение координации движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшение общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повышение адаптивных возможностей организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- развитие коммуникабельности обучающихся в результате коллективных действий.
- знание техники выполнения ударов по мячу, подачи мяча;
- знание режима дня спортсмена;
- выполнение индивидуальной работы над собой.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	2	26	28	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	14	15	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		23	23	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		3	64	67	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Режим дня спортсмена. Общая характеристика спортивной тренировки, самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка – упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- упражнения для развития быстроты передвижений: перемещения приставным шагом, перемещения на скорость, имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева в максимальном темпе.

Ходьба и бег. Применяются различные виды бега: медленный, ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:

Для рук: - вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах; - подъемы рук вперед - в стороны - вверх; - махи руками назад, в стороны; -отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке). - сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища: - повороты корпуса; - круговые движения в пояснице в правую и левую стороны; - наклоны вперед - назад, вправо - влево; - пресс на количество и на время.

Для ног: - махи вперед и в стороны; - вращения коленями; - выпады; - приседания; - вращения голеностопами; - прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°; - запрыгивание и спрыгивание со скамейки; - прыжки вперед с места; - прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без рук). - прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении); - прыжки через вчетверо сложенную скакалку; - прыжки в полном приседе; - прыжки с высоким подниманием бёдер.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки.

Специальная физическая подготовка:

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.).

Техническая подготовка:

Включает в себя тренировки, направленные на развитие и совершенствование техники ударов: форхенд, бэкхенд, подачи и т.д. Техническая подготовка также включает работу над координацией движений и освоение различных тактических элементов игры.

Удар с перемещением. Изучение особенностей выполнения ударов с перемещением в настольном теннисе.

Накат слева с передвижением. Изучение особенностей выполнения наката слева с передвижением в настольном теннисе.

Накат справа с передвижением. Изучение особенностей выполнения наката справа с передвижением в настольном теннисе.

Основная стойка. Выполнение комплекса упражнений на развитие стойки теннисиста.

Перемещение теннисиста. Выполнение комплекса упражнений на развитие передвижения теннисиста.

Работа ног при ударах слева и справа. Выполнение комплекса упражнений, на развитие работы ног при ударах слева и справа.

Упражнения на развитие скорости и координации. Выполнение комплекса упражнений на развитие скорости и координации, участие в подвижных играх.

Обучение приставным шагам. Выполнение комплекса упражнений на развитие приставных шагов.

Удар накатом и срезкой с передвижением. Выполнение комплекса упражнений на развитие наката и срезки с передвижением.

Общие принципы построения игры. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов по мячу в игре на счет.

Модуль 3. Формирование навыков и приемов техники игры в настольный теннис

Данный модуль посвящен обучению и совершенствованию основных технических элементов и приемов, необходимых для успешной игры.

Цель: Формирование и совершенствование навыков и приемов техники игры в настольный теннис, что позволит игрокам эффективно использовать технические элементы в различных игровых ситуациях.

Задачи:

~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;

~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;

~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления;

~ освоение основных технических элементов: изучение и отработка основных видов ударов: толчок, накат, срезка;

~ освоение техники подач и приема подач.

Планируемые результаты:

~ Развитие физической подготовки: обучающиеся улучшат координацию, ловкость и скорость, укрепят мышцы ног и корпуса, что повысит их выносливость и силу.

~ Развитие точности и контроля мяча.

~ Совершенствование техники перемещений.

~ Развитие игровых навыков.

~ Повышение уровня физической подготовки.

~ Совершенствование техники ударов.

~ Развитие игрового мышления.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	2	10	12	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	5	6	Опрос, наблюдение

3	Техническая подготовка		10	10	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		3	26	29	

Теоретическое занятие: Правила техники безопасности. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления организма. Закаливание организма.

Практическое занятие

Общая физическая подготовка: - упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- упражнения для развития быстроты передвижений, перемещений.

Ходьба и бег (доводя до 15 мин на тренировке - с целью развития аэробной выносливости). Применяются различные виды бега: медленный, ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:

Для рук: - вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах; - подъемы рук вперед - в стороны - вверх; - махи руками назад, в стороны; -отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке). - сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища: - повороты корпуса; - круговые движения в пояснице в правую и левую стороны; - наклоны вперед - назад, вправо - влево; - пресс на количество и на время.

Для ног: - махи вперед и в стороны; - вращения коленями; - выпады; - приседания; - вращения голеностопами; - прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°; - запрыгивание и спрыгивание со скамейки; - прыжки вперед с места; - прыжки через скамейку на количество

и на время (с помощью рук и без рук). - прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении);
- прыжки через вчетверо сложенную скакалку; - прыжки в полном приседе; 14
- прыжки с высоким подниманием бёдер.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.)

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Техническая подготовка:

Включает в себя тренировки, направленные на развитие и совершенствование техники ударов: форхенд, бэкхенд, подачи и т.д. Техническая подготовка также включает работу над координацией движений и освоение различных тактических элементов игры.

Удар с перемещением. Изучение особенностей выполнения ударов с перемещением в настольном теннисе.

Накат слева с передвижением. Изучение особенностей выполнения наката слева с передвижением в настольном теннисе

Накат справа с передвижением. Изучение особенностей выполнения наката справа с передвижением в настольном теннисе

Основная стойка. Выполнение комплекса упражнений на развитие стойки теннисиста

Перемещение теннисиста. Выполнение комплекса упражнений на развитие передвижения теннисиста.

Работа ног при ударах слева и справа. Выполнение комплекса упражнений, на развитие работы ног при ударах слева и справа.

Упражнения на развитие скорости и координации. Выполнение комплекса упражнений на развитие скорости и координации, участие в подвижных играх.

Обучение приставным шагам. Выполнение комплекса упражнений на развитие приставных шагов.

Удар накатом и срезкой с передвижением. Выполнение комплекса упражнений на развитие наката и срезки с передвижением.

Тестирование техники передвижения. Сдача нормативов передвижения теннисиста.

Упражнения с большим количеством мячей (БКМ). Выполнение комплекса упражнений с (БКМ).

Удары по мячу с верхним вращением. Выполнение комплекса упражнений, развивающих удары по мячу с верхним вращением (БКМ).

Удары по мячу с нижним вращением. Выполнение комплекса упражнений на развитие ударов по мячу с нижним вращением с (БКМ)

Накат справа. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката справа с (БКМ).

Накат слева. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева с (БКМ).

Накат слева и справа с передвижением. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева и справа с передвижением.

Накат слева справа и срезка с передвижением. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева и справа и срезки с передвижением.

252 ч/год

Модуль 1. Первоначальные навыки игры в настольный теннис

Первоначальные навыки игры в настольный теннис — это базовые элементы и техники, которые необходимо освоить начинающим игрокам для успешного участия в игре.

Цель: Формирование базовых навыков и техники игры в настольный теннис, что позволит начинающим игрокам эффективно осваивать основные элементы игры и подготовиться к более сложным техническим приемам.

Задачи:

~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;

~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;

~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления;

~ освоение основ стойки и положения;

~ изучение и совершенствование техники держания ракетки;

~ овладение основными видами ударов;

~ развитие контроля мяча;

~ развитие игровых навыков.

Планируемые результаты:

- ознакомление с правилами техники безопасности;
- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;

- ознакомление детей с терминологией упражнений и простейшими правилами игры в настольный теннис;

- формирование знаний о настольном теннисе;

- развитие скоростных качеств;

- развитие координации;

- уверенное владение основными элементами игры;

- улучшение контроля мяча;

- развитие игровых навыков;
- повышение уровня физической подготовки;
- соблюдение правил безопасности и этикета.

№ п / п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	4	34	38	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	29	32	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		2	2	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		7	65	72	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Правила игры в настольный теннис. Гигиена и режим спортсмена. Оборудование и инвентарь.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

Упражнения для развития быстроты передвижений: - один передвигается короткими прыжками в стойке теннисиста, случайным образом выбирая направления движения, часто и быстро его меняя, другой повторяет движения первого; время выполнения - 30 сек, потом отдых - 30 сек, затем - наоборот;

Перемещения приставным шагом вокруг одной половины стола, касаясь игровой рукой стола у сетки с одной стороны, потом - с другой.

Перемещения выполняются: на время (15 сек) в максимальном темпе или 10 перемещений (засекается время). - передвижения в четырехметровой зоне и в максимальном темпе в течение 15 сек.; 13 - имитация изученных

перемещений: короткое перемещение влево - вправо (игра из двух точек), разворот в левом углу (игра справа из левого угла), перемещение при игре из двух углов в максимальном темпе в течении 15 сек: - имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева в максимальном темпе в течение 15 сек.

Применяются различные виды бега: медленный, ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:

Для рук: - вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах; - подъемы рук вперед - в стороны - вверх; - махи руками назад, в стороны; -отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке). - сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища: - повороты корпуса; - круговые движения в пояснице в правую и левую стороны; - наклоны вперед - назад, вправо - влево; - пресс на количество и на время.

Для ног: - махи вперед и в стороны; - вращения коленями; - выпады; - приседания; - вращения голеностопами; - прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°; - запрыгивание и спрыгивание со скамейки; - прыжки вперед с места; - прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без рук). - прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении); - прыжки через вчетверо сложенную скакалку; - прыжки в полном приседе; 14 - прыжки с высоким подниманием бёдер.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед-назад.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа; выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в

настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.).

Модуль 2. Развитие координации движений и основных физических качеств

Физическая подготовленность спортсмена характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации.

Цель: Формирование и совершенствование координации движений, а также развитие основных физических качеств, необходимых для успешной игры в настольный теннис.

Задачи:

- развитие координации движений, силы, выносливости, ловкости, быстроты.
- формирование интереса к спортивной игре настольный теннис;
- укрепление мышечной системы, развитие выносливости;
- развитие игрового мышления.

Планируемые результаты:

- улучшение координации движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшение общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повышение адаптивных возможностей организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- развитие коммуникабельности обучающихся в результате коллективных действий.
- знание техники выполнения ударов по мячу, подачи мяча;
- знание режима дня спортсмена;
- выполнение индивидуальной работы над собой.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая	2	44	46	Опрос,

	подготовка				наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	22	23	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		38	38	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		3	105	108	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Режим дня спортсмена. Общая характеристика спортивной тренировки, самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка – упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- упражнения для развития быстроты передвижений: перемещения приставным шагом, перемещения на скорость, имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева в максимальном темпе.

Ходьба и бег. Применяются различные виды бега: медленный, ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:

Для рук: - вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах; - подъемы рук вперед - в стороны - вверх; - махи руками назад, в стороны; -отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке). - сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища: - повороты корпуса; - круговые движения в пояснице в правую и левую стороны; - наклоны вперед - назад, вправо - влево; - пресс на количество и на время.

Для ног: - махи вперед и в стороны; - вращения коленями; - выпады; - приседания; - вращения голеностопами; - прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°; - запрыгивание и спрыгивание со скамейки; - прыжки вперед с места; - прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без рук). - прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении); - прыжки через четверо сложенную скакалку; - прыжки в полном приседе; - прыжки с высоким подниманием бёдер.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки.

Специальная физическая подготовка:

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;

- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.).

Техническая подготовка:

Включает в себя тренировки, направленные на развитие и совершенствование техники ударов: форхенд, бэкхенд, подачи и т.д. Техническая подготовка также включает работу над координацией движений и освоение различных тактических элементов игры.

Удар с перемещением. Изучение особенностей выполнения ударов с перемещением в настольном теннисе.

Накат слева с передвижением. Изучение особенностей выполнения наката слева с передвижением в настольном теннисе.

Накат справа с передвижением. Изучение особенностей выполнения наката справа с передвижением в настольном теннисе.

Основная стойка. Выполнение комплекса упражнений на развитие стойки теннисиста.

Перемещение теннисиста. Выполнение комплекса упражнений на развитие передвижения теннисиста.

Работа ног при ударах слева и справа. Выполнение комплекса упражнений, на развитие работы ног при ударах слева и справа.

Упражнения на развитие скорости и координации. Выполнение комплекса упражнений на развитие скорости и координации, участие в подвижных играх.

Обучение приставным шагам. Выполнение комплекса упражнений на развитие приставных шагов.

Удар накатом и срезкой с передвижением. Выполнение комплекса упражнений на развитие наката и срезки с передвижением.

Общие принципы построения игры. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов по мячу в игре на счет.

Модуль 3. Формирование навыков и приемов техники игры в настольный теннис

Данный модуль посвящен обучению и совершенствованию основных технических элементов и приемов, необходимых для успешной игры.

Цель: Формирование и совершенствование навыков и приемов техники игры в настольный теннис, что позволит игрокам эффективно использовать технические элементы в различных игровых ситуациях.

Задачи:

~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;

~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;

~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления;

~ освоение основных технических элементов: изучение и отработка основных видов ударов: толчок, накат, срезка;

~ освоение техники подач и приема подач.

Планируемые результаты:

~ Развитие физической подготовки: обучающиеся улучшат координацию, ловкость и скорость, укрепят мышцы ног и корпуса, что повысит их выносливость и силу.

~ Развитие точности и контроля мяча.

~ Совершенствование техники перемещений.

~ Развитие игровых навыков.

~ Повышение уровня физической подготовки.

~ Совершенствование техники ударов.

~ Развитие игрового мышления.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	2	28	30	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	14	15	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		26	26	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		3	69	72	

Теоретическое занятие: Правила техники безопасности. Физиологическая и психологическая подготовка. Анализ игры и самоанализ. Подготовка к соревнованиям.

Практическое занятие

Общая физическая подготовка: - упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- упражнения для развития быстроты передвижения, перемещения.

Ходьба и бег (доводя до 15 мин на тренировке - с целью развития аэробной выносливости). Применяются различные виды бега: медленный, ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:

Для рук: - вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах; - подъемы рук вперед - в стороны - вверх; - махи руками назад, в стороны; - отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке). - сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища: - повороты корпуса; - круговые движения в пояснице в правую и левую стороны; - наклоны вперед - назад, вправо - влево; - пресс на количество и на время.

Для ног: - махи вперед и в стороны; - вращения коленями; - выпады; - приседания; - вращения голеностопами; - прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°; - запрыгивание и спрыгивание со скамейки; - прыжки вперед с места; - прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без рук). - прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении); - прыжки через вчетверо сложенную скакалку; - прыжки в полном приседе; 14 - прыжки с высоким подниманием бёдер.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.)

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Техническая подготовка:

Включает в себя тренировки, направленные на развитие и совершенствование техники ударов: форхенд, бэкхенд, подачи и т.д. Техническая подготовка также включает работу над координацией движений и освоение различных тактических элементов игры.

Удар с перемещением. Изучение особенностей выполнения ударов с перемещением в настольном теннисе.

Накат слева с передвижением. Изучение особенностей выполнения наката слева с передвижением в настольном теннисе

Накат справа с передвижением. Изучение особенностей выполнения наката справа с передвижением в настольном теннисе

Основная стойка. Выполнение комплекса упражнений на развитие стойки теннисиста

Перемещение теннисиста. Выполнение комплекса упражнений на развитие передвижения теннисиста.

Работа ног при ударах слева и справа. Выполнение комплекса упражнений, на развитие работы ног при ударах слева и справа.

Упражнения на развитие скорости и координации. Выполнение комплекса упражнений на развитие скорости и координации, участие в подвижных играх.

Обучение приставным шагам. Выполнение комплекса упражнений на развитие приставных шагов.

Удар накатом и срезкой с передвижением. Выполнение комплекса упражнений на развитие наката и срезки с передвижением.

Тестирование техники передвижения. Сдача нормативов передвижения теннисиста.

Упражнения с большим количеством мячей (БКМ). Выполнение комплекса упражнений с (БКМ).

Удары по мячу с верхним вращением. Выполнение комплекса упражнений, развивающих удары по мячу с верхним вращением (БКМ).

Удары по мячу с нижним вращением. Выполнение комплекса упражнений на развитие ударов по мячу с нижним вращением с (БКМ)

Накат справа. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката справа с (БКМ).

Накат слева. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева с (БКМ).

Накат слева и справа с передвижением. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева и справа с передвижением.

Накат слева справа и срезка с передвижением. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева и справа и срезки с передвижением.

336 ч/год

Модуль 1. Первоначальные навыки игры в настольный теннис

Первоначальные навыки игры в настольный теннис — это базовые элементы и техники, которые необходимо освоить начинающим игрокам для успешного участия в игре.

Цель: Формирование базовых навыков и техники игры в настольный теннис, что позволит обучающимся игрокам эффективно осваивать основные элементы игры и подготовиться к более сложным техническим приемам.

Задачи:

~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;

~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;

~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления;

~ освоение основ стойки и положения;

~ изучение и совершенствование техники держания ракетки;

~ овладение основными видами ударов;

~ развитие контроля мяча;

~ развитие игровых навыков.

Планируемые результаты:

- ознакомление с правилами техники безопасности;

- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;

- ознакомление детей с терминологией упражнений и простейшими правилами игры в настольный теннис;

- формирование знаний о настольном теннисе;

- развитие скоростных качеств;

- развитие координации;

- уверенное владение основными элементами игры;

- улучшение контроля мяча;

- развитие игровых навыков;

- повышение уровня физической подготовки;

- соблюдение правил безопасности и этикета.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	4	22	26	Опрос, наблюдение

2	Специальная физическая подготовка	3	41	44	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		2	2	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		7	65	72	

Теоретические занятия: Правила техники безопасности. Оборудование и инвентарь. Анализ игры и самоанализ.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

Упражнения для развития быстроты передвижений: - один передвигается короткими прыжками в стойке теннисиста, случайным образом выбирая направления движения, часто и быстро его меняя, другой повторяет движения первого.

Перемещения приставным шагом вокруг одной половины стола, касаясь игровой рукой стола у сетки с одной стороны, потом - с другой.

Применяются различные виды бега: медленный, ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:

Для рук: - вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах; - подъемы рук вперед - в стороны - вверх; - махи руками назад, в стороны; -отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке). - сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища: - повороты корпуса; - круговые движения в пояснице в правую и левую стороны; - наклоны вперед - назад, вправо - влево; - пресс на количество и на время.

Для ног: - махи вперед и в стороны; - вращения коленями; - выпады; - приседания; - вращения голеностопами; - прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°; - запрыгивание и спрыгивание со скамейки; - прыжки вперед с места; - прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без рук). - прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении); - прыжки через вчетверо сложенную скакалку; - прыжки в полном приседе; 14 - прыжки с высоким подниманием бёдер.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед-назад.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа; выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;

- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.).

Модуль 2. Развитие координации движений и основных физических качеств

Физическая подготовленность спортсмена характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации.

Цель: Формирование и совершенствование координации движений, а также развитие основных физических качеств, необходимых для успешной игры в настольный теннис.

Задачи:

- развитие координации движений, силы, выносливости, ловкости, быстроты.

- формирование интереса к спортивной игре настольный теннис;

- укрепление мышечной системы, развитие выносливости;

- улучшение выносливости и способности поддерживать высокую интенсивность игры;

- улучшение способности поддерживать высокую интенсивность игры на протяжении всего матча;
- совершенствование техники ударов: улучшение точности и мощности ударов;
- освоение различных видов ударов и их комбинаций;
- развитие игрового мышления.

Планируемые результаты:

- улучшение координации движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшение общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повышение адаптивных возможностей организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- развитие коммуникабельности обучающихся в результате коллективных действий.
- знание техники выполнения ударов по мячу, подачи мяча;
- знание режима дня спортсмена;
- выполнение индивидуальной работы над собой.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	2	56	58	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	26	27	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		46	46	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		3	129	132	

Теоретические занятия: Техника безопасности. Режим дня спортсмена. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Подготовка к соревнованиям.

Практические занятия:

Общая физическая подготовка – упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- упражнения для развития быстроты передвижений: перемещения приставным шагом, перемещения на скорость, имитация перемещений одновременно с имитацией накатов справа и слева в максимальном темпе.

Ходьба и бег. Применяются различные виды бега: медленный, ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:

Для рук: - вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах; - подъемы рук вперед - в стороны - вверх; - махи руками назад, в стороны; -отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке). - сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища: - повороты корпуса; - круговые движения в пояснице в правую и левую стороны; - наклоны вперед - назад, вправо - влево; - пресс на количество и на время.

Для ног: - махи вперед и в стороны; - вращения коленями; - выпады; - приседания; - вращения голеностопами; - прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°; - запрыгивание и спрыгивание со скамейки; - прыжки вперед с места; - прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без рук). - прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении); - прыжки через вчетверо сложенную скакалку; - прыжки в полном приседе; - прыжки с высоким подниманием бёдер.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки перевороты, прыжки.

Специальная физическая подготовка:

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.).

Техническая подготовка:

Включает в себя тренировки, направленные на развитие и совершенствование техники ударов: форхенд, бэкхенд, подачи и т.д. Техническая подготовка также включает работу над координацией движений и освоение различных тактических элементов игры.

Удар с перемещением. Изучение особенностей выполнения ударов с перемещением в настольном теннисе.

Накат слева с передвижением. Изучение особенностей выполнения наката слева с передвижением в настольном теннисе.

Накат справа с передвижением. Изучение особенностей выполнения наката справа с передвижением в настольном теннисе.

Основная стойка. Выполнение комплекса упражнений на развитие стойки теннисиста.

Перемещение теннисиста. Выполнение комплекса упражнений на развитие передвижения теннисиста.

Работа ног при ударах слева и справа. Выполнение комплекса упражнений, на развитие работы ног при ударах слева и справа.

Упражнения на развитие скорости и координации. Выполнение комплекса упражнений на развитие скорости и координации, участие в подвижных играх.

Обучение приставным шагам. Выполнение комплекса упражнений на развитие приставных шагов.

Удар накатом и срезкой с передвижением. Выполнение комплекса упражнений на развитие наката и срезки с передвижением.

Общие принципы построения игры. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники ударов по мячу в игре на счет.

Модуль 3. Формирование навыков и приемов техники игры в настольный теннис

Данный модуль посвящен совершенствованию основных технических элементов и приемов, необходимых для успешной игры в настольный теннис.

Цель: Формирование и совершенствование навыков и приемов техники игры в настольный теннис, что позволит игрокам эффективно использовать технические элементы в различных игровых ситуациях.

Задачи:

- ~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости, быстроты реакции;
- ~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, игрового мышления;
- ~ освоение основных технических элементов: изучение и отработка основных видов ударов: толчок, накат, срезка;
- ~ освоение техники подач и приема подач;
- ~ совершенствование техники перемещений;
- ~ отработка правильной стойки и перемещений;
- ~ освоение тактических приемов и стратегий игр;

- ~ улучшение умения адаптироваться к различным игровым ситуациям.
- ~ совершенствование техники ударов: улучшение точности и мощности ударов;
- ~ освоение различных видов ударов и их комбинаций.

Планируемые результаты:

- ~ Развитие физической подготовки: обучающиеся улучшат координацию, ловкость и скорость, укрепят мышцы ног и корпуса, что повысит их выносливость и силу.
- ~ Развитие точности и контроля мяча.
- ~ Совершенствование техники перемещений.
- ~ Развитие игровых навыков.
- ~ Повышение уровня физической подготовки.
- ~ Совершенствование техники ударов.
- ~ Развитие игрового мышления.

№ п / п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	2	56	58	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	26	27	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		46	46	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		3	129	132	

Теоретическое занятие: Техника безопасности. Физиологическая и психологическая подготовка. Методы восстановления после тренировок и соревнований.

Практическое занятие

Общая физическая подготовка: - упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- упражнения для развития быстроты передвижения, перемещения.

Ходьба и бег (доводя до 15 мин на тренировке - с целью развития аэробной выносливости). Применяются различные виды бега: медленный, ускоренный, со сменой направления, змейкой, оббегая различные препятствия, с прыжками вверх и в стороны, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, челночный.

Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц с целью развития силы и меткости:

Для рук: - вращения кистями, предплечьями, руками в плечевых суставах; - подъемы рук вперед - в стороны - вверх; - махи руками назад, в стороны; - отжимания на количество (руки на скамейке, на полу, ноги на скамейке). - сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади.

Для туловища: - повороты корпуса; - круговые движения в пояснице в правую и левую стороны; - наклоны вперед - назад, вправо - влево; - пресс на количество и на время.

Для ног: - махи вперед и в стороны; - вращения коленями; - выпады; - приседания; - вращения голеностопами; - прыжки на одной и двух ногах, с одной на другую ногу, с поворотом на 180°; - запрыгивание и спрыгивание со скамейки; - прыжки вперед с места; - прыжки через скамейку на количество и на время (с помощью рук и без рук). - прыжки через скакалку вперед и назад на количество и на время (на двух ногах, на одной ноге, прыжки в движении); - прыжки через вчетверо сложенную скакалку; - прыжки в полном приседе; 14 - прыжки с высоким подниманием бёдер.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м). Эстафетный бег. Прыжки: в высоту с разбега, в длину с места, в длину с разбега. Метание: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты, в которых обучающиеся учатся ловить и передавать мяч. Эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с броском и ловлей мяча, эстафеты с перемещениями и чередованием кувырков вперед назад.

Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе; имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.)

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Техническая подготовка:

Включает в себя тренировки, направленные на развитие и совершенствование техники ударов: форхенд, бэкхенд, подачи и т.д. Техническая подготовка также включает работу над координацией движений и освоение различных тактических элементов игры.

Удар с перемещением. Изучение особенностей выполнения ударов с перемещением в настольном теннисе.

Накат слева с передвижением. Изучение особенностей выполнения наката слева с передвижением в настольном теннисе

Накат справа с передвижением. Изучение особенностей выполнения наката справа с передвижением в настольном теннисе

Основная стойка. Выполнение комплекса упражнений на развитие стойки теннисиста

Перемещение теннисиста. Выполнение комплекса упражнений на развитие передвижения теннисиста.

Работа ног при ударах слева и справа. Выполнение комплекса упражнений, на развитие работы ног при ударах слева и справа.

Упражнения на развитие скорости и координации. Выполнение комплекса упражнений на развитие скорости и координации, участие в подвижных играх.

Обучение приставным шагам. Выполнение комплекса упражнений на развитие приставных шагов.

Удар накатом и срезкой с передвижением. Выполнение комплекса упражнений на развитие наката и срезки с передвижением.

Тестирование техники передвижения. Сдача нормативов передвижения теннисиста.

Упражнения с большим количеством мячей (БКМ). Выполнение комплекса упражнений с (БКМ).

Удары по мячу с верхним вращением. Выполнение комплекса упражнений, развивающих удары по мячу с верхним вращением (БКМ).

Удары по мячу с нижним вращением. Выполнение комплекса упражнений на развитие ударов по мячу с нижним вращением с (БКМ)

Накат справа. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката справа с (БКМ).

Накат слева. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева с (БКМ).

Накат слева и справа с передвижением. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева и справа с передвижением.

Накат слева справа и срезка с передвижением. Отработка комплекса упражнений на формирование и оттачивание техники наката слева и справа и срезки с передвижением.

3.2 Воспитательная работа

План воспитательной работы утверждается на учебный год и включает в себя:

- теоретические занятия с просмотром учебных и художественных видеофильмов, имеющих воспитательное значение и оказывающих влияние на воспитанников, с рассказом примеров из личной жизни, рассказом воспитанников своих примеров поступков и проступков.
- родители, вовлекаемые в учебный процесс. Родительские собрания совместные с детьми, разбор ситуаций на собраниях, совместные походы и прогулки, открытые занятия.

- специальные упражнения: на выносливость, воспитывающие силу воли, воспитывающие волю к победе - слабый против сильного, чтобы воспитать командный дух, умение помочь товарищу по команде.
- традиции и ритуалы: день именинника, поздравление с днем рождения и другими праздниками.
- посещение Музея спортивной славы нашего города, знакомство со спортсменами старшего поколения, ветеранами спорта, приглашение действующих спортсменов на занятия для проведения мастер-классов.
- посещение соревнований по настольному теннису, проводимых в нашем городе в качестве болельщиков, совместно с родителями, или в качестве помощников.
- организация бесед, лекций и тематических занятий о вредных привычках, о пользовании социальными сетями и интернетом, организация спортивных праздников, викторин о здоровом образе жизни, пользе спорта.

3.3 Соревнования

Участие обучающихся в спортивных мероприятиях происходит согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий, плану выездов, утвержденного на конкретный учебный год.

Соревнования по настольному теннису проводятся на различных уровнях, от местных турниров до международных чемпионатов. Они направлены на развитие спортивных навыков, популяризацию игры и выявление талантливых игроков.

Для участия в спортивных соревнованиях по настольному теннису лицам, обучающимся по дополнительной общеразвивающей программе, необходимо соответствовать следующим требованиям:

1. Возрастные ограничения: Участники должны соответствовать возрастным категориям, установленным организаторами соревнований.
2. Медицинские требования: Наличие медицинской справки, подтверждающей допуск к участию в соревнованиях. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

3. Техническая подготовка: Участники должны владеть базовыми навыками игры в настольный теннис. Умение выполнять основные технические элементы: стойка, хват ракетки, перемещения, основные виды ударов.

4. Физическая подготовка: Участники должны обладать достаточным уровнем физической подготовки. Развитие основных физических качеств: скорость, ловкость, выносливость, сила.

5. Психологическая подготовка: Участники должны быть готовы к соревнованиям психологически. Развитие уверенности, управление стрессом, концентрация.

6. Соблюдение правил и этикета: Знание и соблюдение правил игры в настольный теннис. Соблюдение этикета и правил поведения на соревнованиях.

7. Оборудование и инвентарь: Наличие собственной ракетки и мячей, соответствующих стандартам. Использование защитного снаряжения при необходимости.

8. Регистрация и документы: Заполнение заявки на участие в соревнованиях. Предоставление необходимых документов (паспорт, медицинская справка, согласие родителей для несовершеннолетних).

Эти требования помогут обеспечить безопасность и справедливость соревнований, а также создать условия для успешного выступления участников.

Подготовка к соревнованиям по настольному теннису включает несколько ключевых этапов, каждый из которых направлен на развитие различных аспектов игры и общей готовности спортсмена.

1. Подготовительный этап

Постановка целей: Определение целей и задач на предстоящие соревнования.

Планирование тренировок: Разработка плана тренировок, включающего техническую, тактическую, физическую и психологическую подготовку.

Оценка текущего уровня: Проведение тестов и анализ текущего уровня подготовки.

2. Техническая подготовка

Отработка основных технических элементов: Совершенствование стойки, хвата ракетки, перемещений.

Совершенствование техники ударов: Отработка толчка, наката, срезки, топ-спина, блока.

Техника подач и приема подач: Отработка различных видов подач и приема.

3. Тактическая подготовка

Анализ игровых ситуаций: Разбор игровых ситуаций, выявление слабых и сильных сторон.

Разработка тактических планов: Создание индивидуальных и командных тактических планов.

Адаптация к стилям игры соперников: Отработка тактик против различных стилей игры.

4. Физическая подготовка

Развитие физических качеств: Упражнения на скорость, ловкость, выносливость, силу.

Координация и гибкость: Упражнения для развития координации и гибкости.

Разминка и заминка: Важность разминки и заминки перед тренировками и соревнованиями.

5. Психологическая подготовка

Развитие уверенности: Упражнения на развитие уверенности и мотивации.

Управление стрессом: Методы управления стрессом и эмоциями во время игры.

Концентрация и фокусировка: Тактики концентрации и фокусировки на игре.

6. Контрольные тесты и соревнования

Проведение контрольных тестов: Оценка технических, тактических, физических и психологических навыков.

Участие в контрольных соревнованиях: Проведение контрольных соревнований для оценки подготовки.

Корректировка плана подготовки: Анализ результатов и корректировка плана подготовки.

7. Заключительный этап

Подведение итогов подготовки: Анализ достигнутых результатов и выявление областей для улучшения.

Рекомендации: Рекомендации по дальнейшему совершенствованию навыков и подготовке к следующим соревнованиям.

Эти этапы помогут спортсменам эффективно подготовиться к соревнованиям и достичь высоких результатов в настольном теннисе.

3.4 Форма аттестации и контроля

Медицинский контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

На учебно-тренировочных занятиях применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности обучающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием обучающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;

- текущий контроль (дает возможность оценить состояние обучающихся в течение дня);

- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления учащихся.

Карта наблюдения за степенью утомления в ходе учебно-тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или

			синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания обучающимися по результатам проверки. Тренер-преподаватель следит за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля тренер-преподаватель осуществляет в журналах учета групповых занятий.

Контроль соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, технические результаты соревновательной деятельности.

Для оценки уровня освоения данной программы проводится аттестация обучающихся. Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка – сдача контрольных испытаний;
- участие в соревнованиях – определяется по итогам учебного года.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Вопросы подготавливаются по пройденным темам на теоретических занятиях. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет: составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Методика проведения и оценивания знаний по общей физической, специально-физической подготовках

Для оценки уровня освоения данной программы обучающемся необходимо пройти контрольные испытания.

Контрольные испытания и методические указания к их выполнению

Бег 30 метров с высокого старта проводится на дорожке в спортивной

обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Челночный бег 3 x 10 метров - на расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится в спортивном зале (на спец площадке). Выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) – необходимо удержаться после третьего наклона в течение трех секунд, не сгибая ноги в коленных суставах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из положения планки, руки на ширине плеч, до касания платформы.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Оценочные материалы

Выполнение контрольных испытаний определяется следующими оценками: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Для успешного прохождения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 60% положительных оценок («сдал») и получить общий «сдал» по всем контрольным нормативам.

№	Упражнения	Ед.изм	Нормативы
---	------------	--------	-----------

			5-7 лет		8-10 лет		11-13 лет		14-15 лет		16 лет и старше	
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,0	6,5	5,4	5,6	4,6	4,9	4,3	4,7
2	Челночный бег 3x10 м	с	-	-	не более		не более		не более		не более	
					10,3	10,6	9,6	9,9	11,0	11,5	10,5	11,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			100	90	130	120	140	130	160	150	180	170
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+5	+7	+7	+9	+11	+15	+15	+18
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол- во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	-	10	5	13	8	16	11	20	15
6	Подтягивание из виса на низкой перекладине	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			6	4	10	5	13	7	20	12	16	14
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			10	10	14	12	15	13	24	20	30	25

4. Методическое обеспечение программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для

самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала. Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия.

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие методы и приемы проведения занятий:

- ~ Словесные (рассказ, объяснения, указания);
- ~ Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- ~ Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп обучающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (20% времени всего учебно-тренировочного занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть (70% времени учебно-тренировочного занятия) - овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (10% времени учебно-тренировочного занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Уборка инвентаря, замечания и задания тренера-преподавателя.

Обязательным компонентом подготовки являются соревнования между группами. Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

5. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2013 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»//Текст Федерального закона опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru) с изменениями от 08 декабря 2020г.
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»//Текст приказа опубликован на Официальный интернет-портал правовой информации (<http://pravo.gov.ru>) 27.09.2022 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 21.12.2020г.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного

образования детей»// бюллетень «Официальные документы в образовании», март 2007г. № 9.

Литература для педагогических работников:

1. Амелин А.Н. «Настольный теннис: 6+12» М «Физкультура и спорт» 2005.
2. Барчукова Г.В., В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин. Теория и методика настольного тенниса. Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006 г.
3. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех» М. «Физкультура и Спорт» 2008.
4. Барчукова Г.В. Воробьев В.А. Матыцин О.В. «Настольный теннис». Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. М «Советский спорт» 2009.
5. Буянов Н. Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис/- Ульяновск: УлГТУ, 2009
6. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических приемов у игроков в настольный теннис: Метод. рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. — Минск 1996.
7. Кондратьева Г., Шокин А. теннис в спортивных школах. ФиС, 1984.

Литература для обучающихся:

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
3. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
4. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.
5. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьников. М.: ФИЗ, 2013. 398 с

